9.018 Kuracie prsia na zelenine 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	0,80	0,68	1,20	1,02	1,20	1,02	1,40	1,19
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60
mrkva	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
zeler	0,50	0,40	0,80	0,64	1,00	0,80	1,20	0,96
petržlen	0,50	0,40	0,70	0,56	1,00	0,80	1,10	0,88
hrášok sterilizovaný b. n.	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
hmotnosť porcie v g	116		142		158		174	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	80		100		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezance. Na časti oleja opražíme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme soľ, upravené mäso, ktoré opražíme podlejeme horúcou vodou a dusíme. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú, postrúhanú koreňovú zeleninu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Udusenú zeleninu, hrášok pridáme k mäsu, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a ešte 20 minút varíme.
Príloha: zemiaky, ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	506	121	17,24	3,5	1,8	4,3	1,1	26,4	2,1	0,258	0,1	0,1	5,0	5,3
B	672	161	20,34	5,7	3,1	6,2	1,5	34,9	2,5	0,344	0,1	0,1	7,1	6,3

C	792	190	23,35	6,8	3,7	7,6	1,9	42,3	3,0	0,430	0,1	0,1	9,1	7,2
D	963	231	26,46	8,9	4,9	9,8	2,2	49,6	3,4	0,515	0,1	0,1	10,3	8,2